

Työterveyslaitos

Yrittäjän hyvinvointi korona- aikaan ma 5.10. klo 15

Miira Heiniö, VTM, erityisasiantuntija

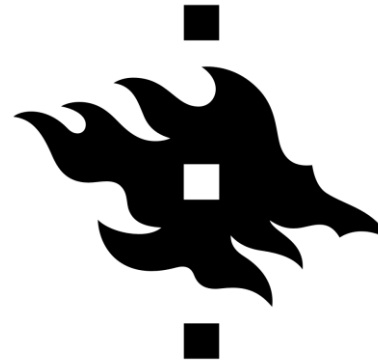
www.entrefox.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Työterveyslaitos




HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES


EntreFoX

Entrefox :+55 Entrepreneurs and Working life (2019-2021) www.entrefox.fi
Rahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto, hankepartnerit ja yritykset



Keitä meitä täällä tänään on? Kirjaa halutessasi chattiin yrityksesi nimi ja toimiala ja henkilöstön määrä.

Korona-kriisi on kohdellut ihmisiä ja yrityksiä kovin eri tavoin.



**Mitä sinulle/yrityksellesi
on tapahtunut korona-
viruksen aiheuttaman
tilanteen takia?**

Mikä on muuttunut?

Yrityksestä huolehtiminen kriisin yli

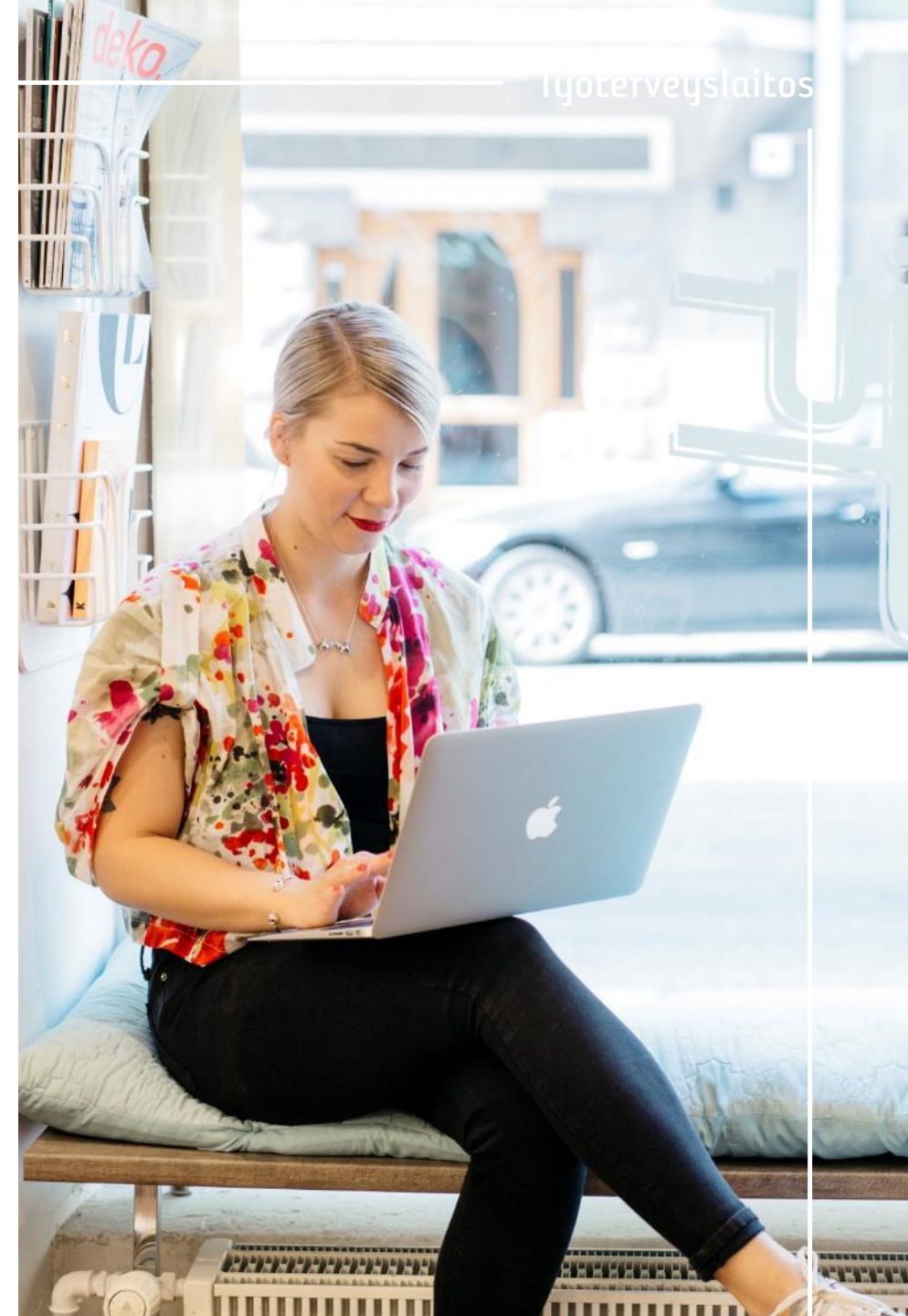
- Perustehtävä kirkkaana: mikä on tärkeintä pitää toimivana
- Yhteistyö ja verkostojen vaaliminen – ÄLÄ JÄÄ YKSIN
- Laadukas päätöksenteko ja vaihtoehtojen näkeminen
- Katse akuutin tilanteen yli, miten yritykseni toimii kriisin jälkeen?
- Jos sinulla on henkilökuntaa, johda inhimillisesti

Mikroyrityksen kokonaisuuden tasapaino -malli

- Aktiivinen yritystoiminnan kehittäminen
- Talouden hallinta
- Työympäristöstä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Sujuva työyhteisön toiminta

+ Yrittäjäkipinä

Susanna Visuri, Mikrot menestykseen -hanke



Mitä vaihtoehtoja tilanteessa voi olla yritystoiminnan muokkaamiseen?

- Sen vahvistaminen, mikä toimii
- Uusien tuotteiden, palveluiden, jakelukanavien, asiakkaiden löytäminen
- Kannattamattomasta, toimimattomasta, epämieluisasta luopuminen
- Uudistuminen, uuden oppiminen ja jatkuva kehittäminen

Ideoi paljon ja pidä päätöksenteko laadukkaana

- **Kenen kanssa voisit mieltä yhdessä?** Asioista löytyy useamman ihmisen ideoilla paljon enemmän puolia ja vaihtoehtoja.
- Vaikka päätöksiä pitää tehdä nopeasti, niitä ei kannata tehdä hätiköiden. Jos **ideoi paljon vaihtoehtoja**, tunnistaa itsekin paremmin, mitkä kriteerit ovat tärkeimpiä. Ja jos ensimmäinen kokeilu ei toimi, on lisää varastossa.

Kirjoita chattiin: oletko muuttanut liiketoimintaasi korona-aikana?

Johtaminen kriisiaikana

- Selkeä suunta ja toivon ylläpitäminen
- Paras mahdollinen tilannekuva ja sen jatkuva päivittäminen
- Jokainen organisaatiossa tarvitsee tietoa siitä, mikä hänen roolinsa kriisin tullen on, suhteessa päivittyvään tilannekuvaan.
- Organisoitiedon kerääminen ja yhteydenpito niihin sidosryhmiin, jotka voivat auttaa tilannekuvan muodostamisessa. Ja huolehdi, että jokaisella organisaatiossa on mahdollisuus tuoda tilanteeseen lisätietoa ja ratkaisuja.
- Varmista sujuvat päätöksentekovaltuudet ja sijaisjärjestelyt
- Muista olla inhimillinen. Ihmiset reagoivat äkillisiin tilanteisiin hyvin monin tavoin.
- Huolehdi omasta jaksamisestasi. Pyydä apua ja pidä lepotaukoja.

Christchurchin maanjärityksestä hyvin toipuneiden yritysten keskeiset huomionkohteet

- Ihmisten hyvinvoinnista huolehtiminen
- Yhteistyön ja verkostojen vaaliminen
- Läsnäoleva johtaminen
- Kriisistä oppiminen

Lähde: **Vilakant** et al. Dynamics of organisational response to a disaster: A study of organisations impacted by earthquakes **Hall**, M., **Malinen**, S., **Vosslamber**, R. & **Wordsworth**, R. 2016. Business and Post-disaster Management. Business, organisational and consumer resilience and the Christchurch earthquakes. Routledge: Great Britain and United States.



Ihmisten hyvinvoinnista huolehtiminen

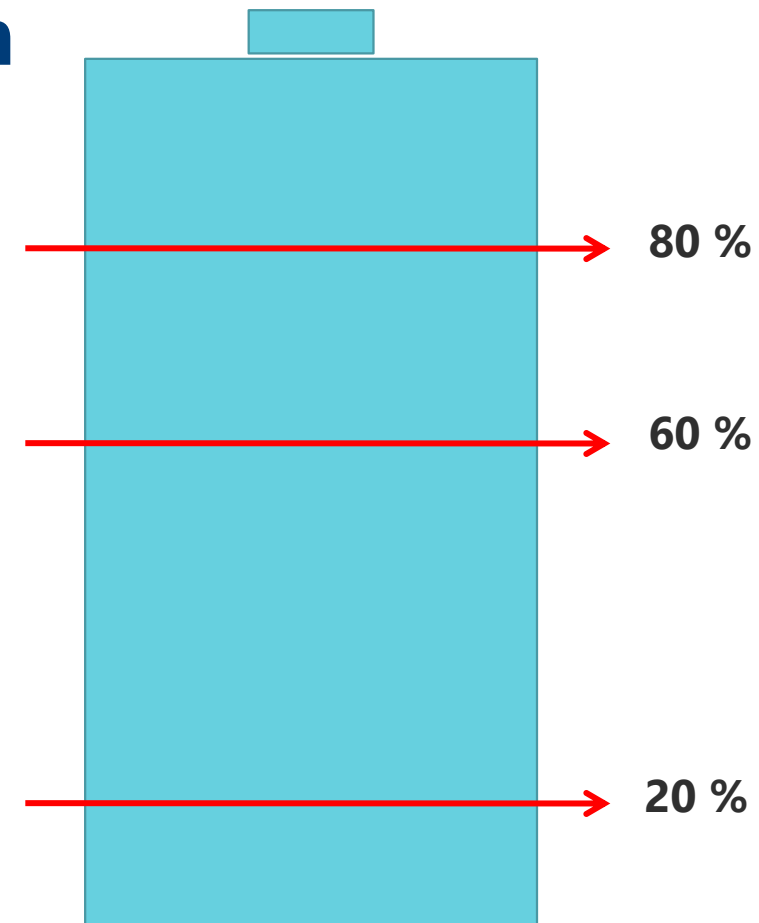
Omasta jaksamisesta huolehtiminen

- Onko työni vaikuttanut muuhun elämääni häiritsevästi?
- Teenkö edelleen niitä asioita vapaa-ajallani, joista nautin?
- Onko minulla luotettua henkilöä, jonka sanaan luotan kun hän kertoo, että olen stressaantunut ja asialle pitäisi tehdä jotain?
- Olenko laatinut itselleni hyvinvointisuunnitelman, jonka avulla selviän rankoista työjaksoista?
- Olenko työuupunut? Tunnistanko oireet?

Psyykkinen akku on yksilöllinen

- Poikkeamat vähentävät kapasiteettia, mutta vaikutus on yksilöllistä ja riippuvainen henkilön kokonaiskapasiteetista
- Alun perin 80% kapasiteettia jäljellä => tapahtuu uhkatilanne joka vähentää kapasiteettia 60%:een => tapahtuu edelleen jotain, joka vähentää kapasiteettia 20%:een.

(Leonhardt & Vogt, 2006)



"psyykkinen akku"

Reaktioita henkisesti kuormittavaan tilanteeseen

Fyysiset oireet	Kognitiiviset oireet	Emotionaaliset oireet	Toiminnalliset oireet
hikoilu	keskittymisongelmat	tunneshokki	alkoholin ylikäyttö; lääkkeet, muut päihteet
nopea hengitys	huomiokyky heikkenee	viha, pelko, suru	epäsosiaalinen käytös
sydämentykytys	muistiongelmät	masennus, avuttomuus	ylireagointi ympäristöön
unihäiriöt	asioiden sekoittaminen	mielialavaihtelut	eristäytyminen, välttäminen
lihaskrampit	painajaiset	syllisyys	ei pysty lepäämään, levottomuus, rauhattomuus
kehon tuntemukset	tunkeutuvat mielikuvat, muistot ja ajatukset	epävarmuus	

Jos jaksamisesi on koetuksella

- <https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/ohje-henkisen-hyvinvoinnin-tueksi>
- Tunnista tilanteesi ja huolenaiheesi
- Hallitse työkuormaasi
- Älä jää yksin
- Pidä huolta jaksamisestasi
- Pidä huolta kollegoistasi ja henkilöstöstäsi
- Pidä huolta verkostoistasi



YRITTÄJÄN JAKSAMISOPAS

Yhteistyön ja verkostojen vaaliminen

Yhteistyön vahvistaminen

Sisäinen yhteistyö

- Luottamuksen ilmapiiri
- Yhteinen päämäärä
- Osallistuminen
- Siilojen tunnistaminen ja ylittäminen

Ulkoinen yhteistyö

- Ei minä, vaan me. Kilpailijoista kumppaneiksi.
- Luottamuksen arvoiset teot
- Verkostotyöskentely kaikilla organisaation tasoilla

Pidä huoli verkostoistasi

Verkostojen vaikutuksia selviytymiseen ja toipumiseen Uudessa-Seelannissa:

- Verkostojen avulla pystyttiin tasaamaan kasvaneita työmääriä
- Verkostojen avulla pystyttiin tasoittamaan tavarantoimituksia, kun jotkut toimittajat eivät pystyneet toimimaan.
- Jos suhteet organisaatioiden välillä olivat ennen järjestystä olleet hyvät ja luottamukselliset, olivat esim. asiakkaat kärsivällisempiä viivästyneiden toimitusten ja tavarantoimittajat viivästyneiden laskujen suhteen.
- Yhteistyötä arvioitiin uudelleen ja löydettiin uusia innovatiivisia yhteistyön muotoja
- Verkoston solidaarisuus: Perustehtävän suorittamiseen apu ja tuki, jonka jälkeen asiakassuhteet palaavat ennalleen alkuperäiselle toimittajalle
- Tuhoiset häiriötilanteet tuhoavat tuotantorakenteita ja kannustavat ottamaan käyttöön uudempaa, innovatiivisempaa teknologiaa ja tuotantotapoja, mikä johtaa usein tuottavuuden paranemiseen
- Maanjäristyksen jälkeen syntyi uusia yhteistyötapoja, tuoteinnovaatioita ja palveluita siirrettiin pilveen

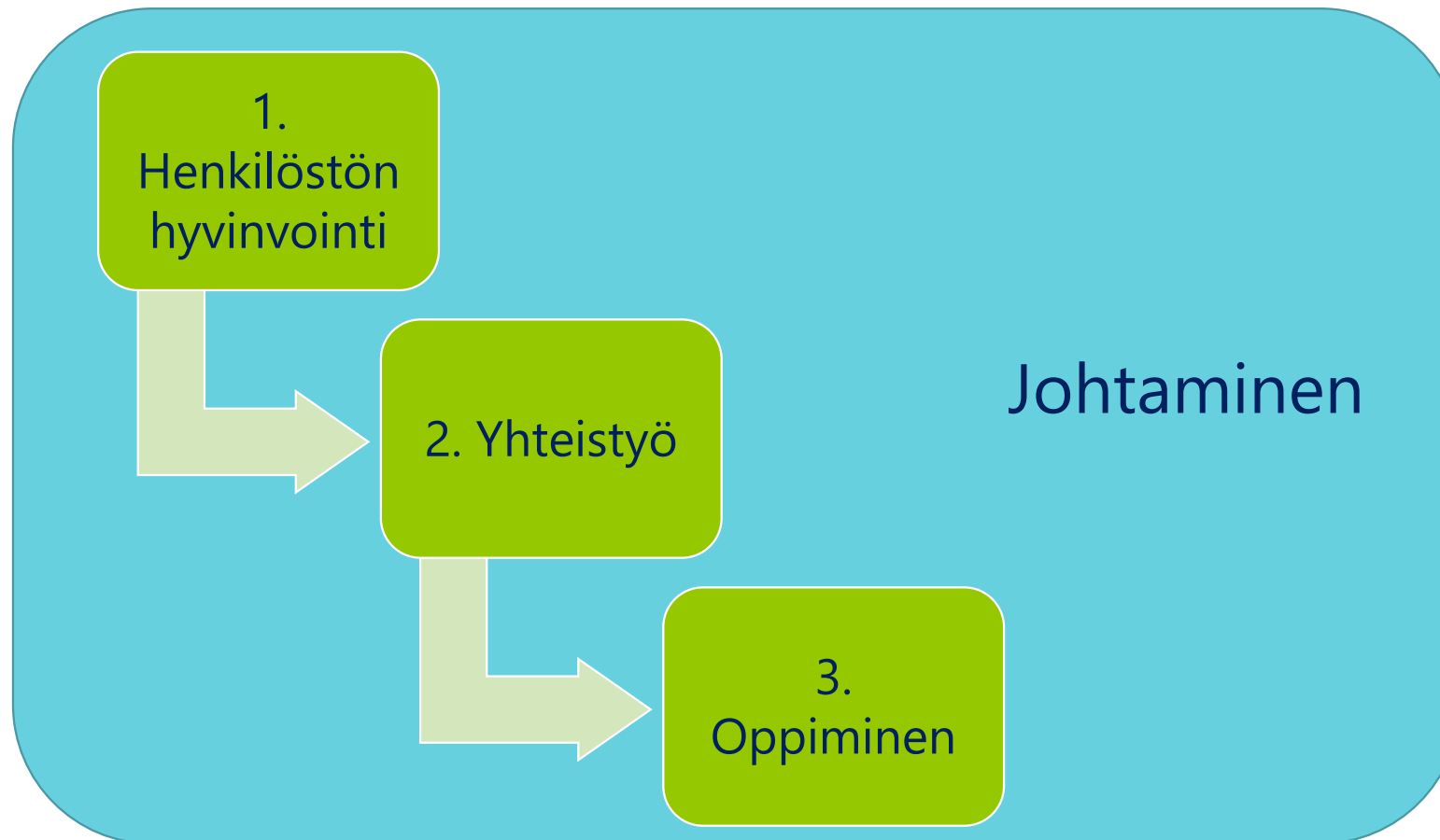
Miten jatkan yhteydenpitoa asiakkaisiin ja luon positiivista mielikuvaa yrityksestäni?

- Huolehdin siitä, että palvelumme ja prosessimme toimii varmasti kuten ennenkin. Kerron asiakkaalle aktiivisesti, että olemme olemassa ja tarjoan apua jos sitä tarvitaan.
- Palvelumme ja asiakassuhteiden hoito toimii kuten ennen mutta virtuaalisesti. Ihmiset ovat nyt sopeutuneet erilaiseen työskentelytapaan ja kynttilää ei kannata tässä suhteessa pitää vakan alla.
- Olen yhteydessä asiakkaaseen ja sidosryhmiin nöyrällä asenteella. Kuuntelen huolia ja ehdotan asiakkaalle tuottamiamme tilanteeseen sopivia ratkaisuja.
- Voin olla aina liikkeellä auttamisen näkökulmasta. Voin lähettää sähköistä viestiä palveluistamme ja ehdottaa apua jos sitä asiakas tarvitsee.

Miten olet huolehtinut verkostoistasi ja asiakaskontakteistasi korona-aikana?

Läsnäoleva johtaminen

Keskeistä toipumisen aikana



Lähde: Hall, Malinen, Vosslander & Russell 2016: Business and Post-disaster management

Läsnäoleva johtaminen

- Seuraa ihmisten muuttuvaa jaksamista kriisin pitkittyessä.
- Ole joustava vastaamaan ihmisten yksilöllisiin tarpeisiin
- Ota kaikki mukaan, sekä ihmisinä että ammatillisesti.
- Pyydä kaikki mukaan tilanteen seuraamiseen, ratkaisujen hakemiseen, päätöksentekoon ja tulevan ideointiin.



Kriisistä oppiminen

Mitä opimme kriisistä?

Itsestäni: Mitä tapahtui, miltä minusta tuntui, miten käsittelin tunteitani jne

Ammatillisesti: Missä onnistuin, missä olisi pitänyt toimia toisin, mitä haluan tehdä jatkossa, mistä haluan luopua

Asiakkaista: Mitä uutta havaitsimme? Mitä voimme hyödyntää jatkossa?

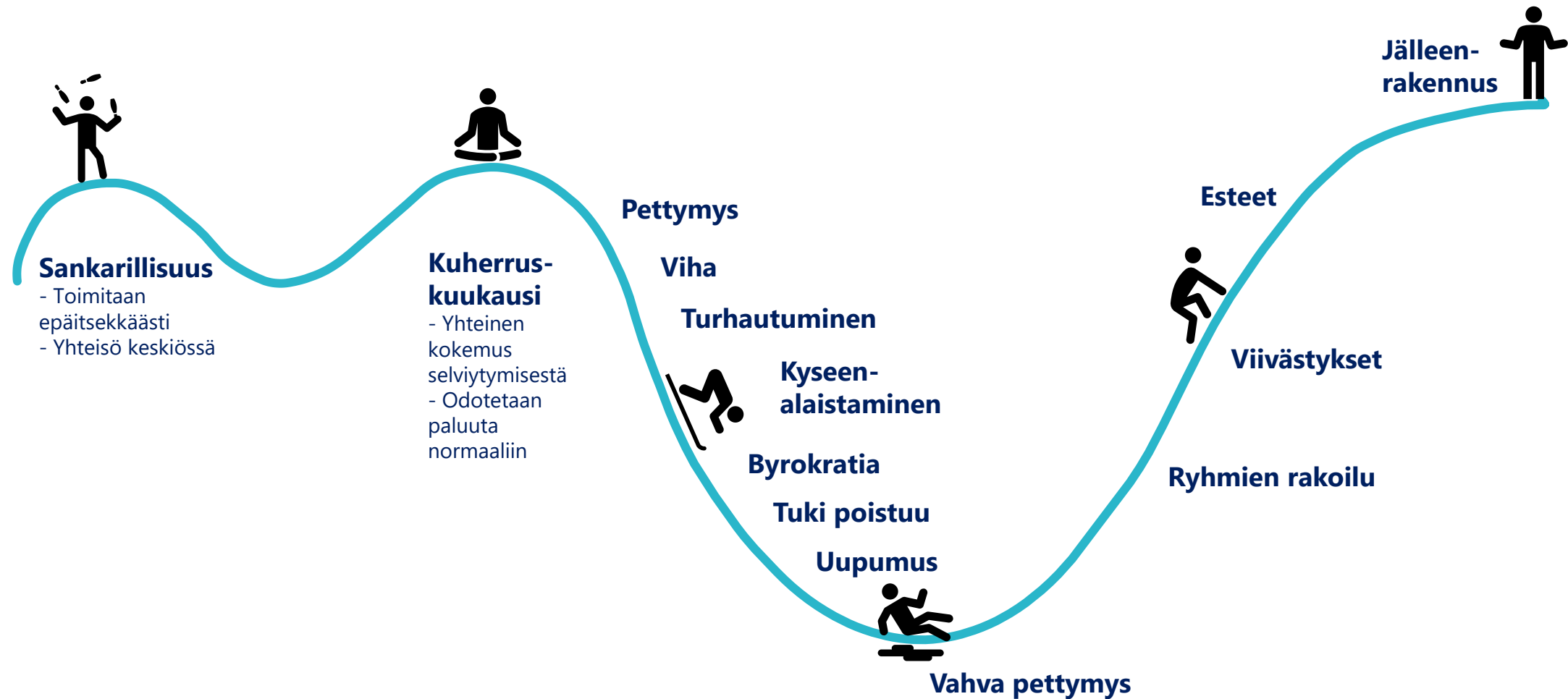
Yhteistyökumppaneista: Mitä uutta havaitsimme?

Työyhteisöstä: Missä onnistuimme, mitä voisimme tehdä toisin? Mitä uutta otamme käyttöön, mistä luovumme?



Toipuminen

Toipumisen vaiheet



Mistä tunnistan resilientin yrityksen?

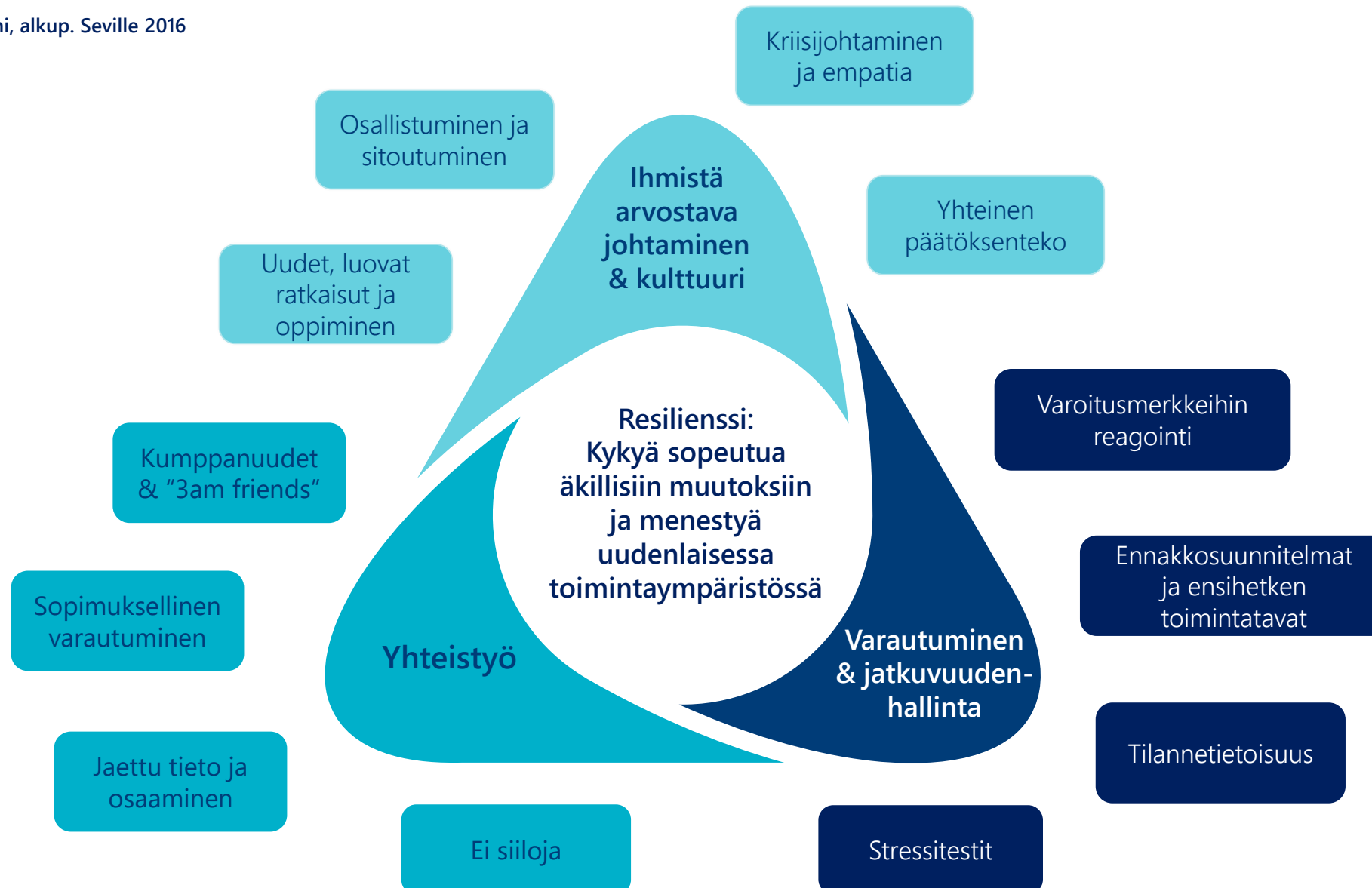


Annarelli & Nonino, 2016

Seville, 2016

Resilienssin indikaattorit

Heiniö & Niemi, alkup. Seville 2016



Mitä keinoja Sinulla on tilanteesta selviämiseen?



Tukea henkiseen jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin

- **Mielenterveyden keskusliiton** verkko- ja puhelinpalvelut (mielenterveysneuvonta, vertaistukipuhelin) tarjoavat tietoa sekä keskustelu- ja kuunteluapua <https://www.mtkl.fi/mista-apua/>
- **Mielenterveystalo** –sivustolla mm. omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhaku: <https://www.mielenterveystalo.fi/>
- **Valtakunnallinen kriisipuhelin 24/7** (Suomen Mielenterveysseura ry) www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua
- **Suomen Punaisen Ristin** auttava puhelin tarjoaa keskusteluapua poikkeustilanteessa <https://www.punainenristi.fi/uutiset/20200401/suomen-punainen-risti-avaa-valtakunnallisen-auttavan-puhelimen>

Työterveyslaitoksen julkaisuja yrittäjille

Yrittäjänaisen kasvukirja: <http://www.julkari.fi/handle/10024/137713>

Verkostot pienyrittäjän tukena: https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opas-I_Verkostot-pienyritt%C3%A4j%C3%A4n-tukena-FINAL_VERKKOON.pdf

Onnistutaan yhdessä –työkirja: <https://www.jamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys--research-and-development/tki-projektien-lohkot-ja-tiedostot/osaava-pk/tyokirja-finale-saavutettava-nettiin.pdf>

Yrittäjän työkyky –opas: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tilaa-opas/yrittajan-tyokyky/>

www.entrefox.fi

Työterveyslaitos

Kiitos!

#entrefox

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto